

OEFENING 3 (Doel = pijn stillen)



Maak cirkeltjes met een ijsblok op de pijnlijke plek. Doe dit gedurende +/- 5 minuten (blijf het blokje bewegen!).

OEFENING 3 (Doel = pijn stillen)



Maak cirkeltjes met een ijsblok op de pijnlijke plek. Doe dit gedurende +/- 5 minuten (blijf het blokje bewegen!).

Tenniselleboog



Tenniselleboog



OEFENING 1

(doel = stretchen)



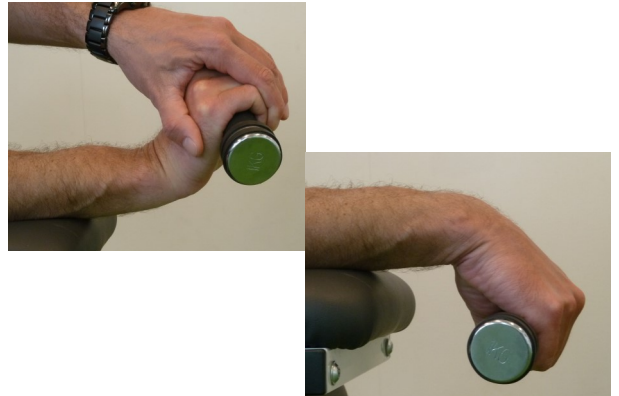
Hou met gestrekte elleboog je duim naar onder en buig je pols. Buig met de andere hand de pols verder tot je rek voelt.

Hou dit 10sec
Herhaal 3x



OEFENING 2

(doel = versterken)



Handrug omlaag + gewichtje
Brenge met de andere hand je pols omhoog en laat langzaam zakken.
Doe 3 reeksen van 15 herhalingen.



OEFENING 1

(doel = stretchen)



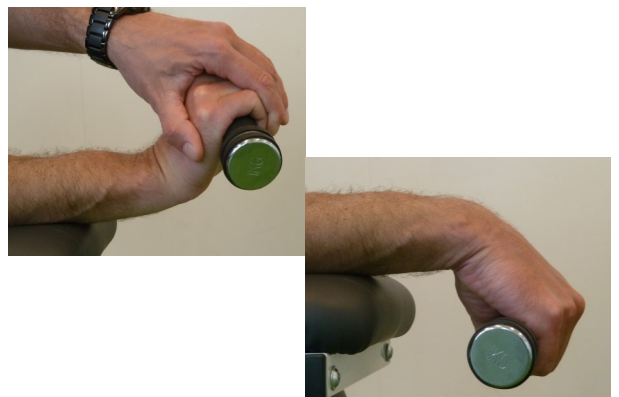
Hou met gestrekte elleboog je duim naar onder en buig je pols. Buig met de andere hand de pols verder tot je rek voelt.

Hou dit 10sec
Herhaal 3x



OEFENING 2

(doel = versterken)



Handrug omlaag + gewichtje
Brenge met de andere hand je pols omhoog en laat langzaam zakken.
Doe 3 reeksen van 15 herhalingen.

